

Time	Narration
00:01	به Spoken Tutorial در Nipple conditions in lactating mothers خوش آمدید.
00:06	در این برنامه این موارد را یاد می گیریم: در مورد نوک سینه دردناک یا ترک خورده
00:11	نوک سینه صاف یا معکوس
00:15	اولین حالت نوک سینه، نوک سینه دردناک یا ترک خورده است.
00:20	این حالتی است که در آن نوک سینه مادر ترک می خورد و خون می آید.
00:26	این باعث می شود که نوک سینه خشک شود و به خارش بيفتد.
00:30	حالا دلایل مختلف نوک سینه ترک خورده و دردناک را بررسی می کنیم که عبارتند از:
00:36	شیردهی نوک پستان
00:38	عفونتهای قارچی یا باکتریایی
00:41	عادت تمیز کردن نوک سینه بعد از هر بار شیر دادن
00:45	نوزاد با tongue tie
00:47	با شیردهی نوک پستان شروع می کنیم.
00:50	تغذیه نوک پستان اولین و مهمترین علت نوک سینه دردناک و یا ترک خورده است.
00:56	در طی تغذیه نوک پستان، نوک پستان به سقف دهان کودک کشیده می شود.
01:03	کودک نوک سینه را بین سقف دهان و زبان نیشگون می گیرد.
01:08	این نیشگون باعث می شود که شیردهی دردناک باشد و به نوک پستان درد ناک و یا ترک خورده منجر شود.
01:17	تغذیه نوک سینه حاصل از گرفتن و چفت شدن نادرست است.
01:20	بنابراین گرفتن درست سینه نقش مهمی را برای جلوگیری از نوک پستان دردناک و یا ترک خورده به دلیل تغذیه نوک پستان بازی می کند.
01:29	توجه داشته باشید که ما در مورد تکنیک درست گرفتن در آموزش دیگری از همین مجموعه صحبت کرده ایم.
01:37	به خاطر داشته باشید که نوک پستان دردناک و ترک خورده در هنگام چفت شدن صحیح درد می گیرد..
01:43	اگر مادر با تکنیک گرفتن درست ادامه دهد، به آرامی و به تدریج این درد متوقف می شود.
01:51	سپس عفونت قارچی یا باکتریایی است.
01:56	اگر مادر دارای عفونت قارچی یا باکتریایی باشد، باید به پزشک مراجعه کند.
02:03	بعضی از مادران عادت به پاک کردن نوک سینه ها قبل از هر شیردهی را دارند.
02:09	این باعث خشک شدن نوک سینه می شود.
02:13	بنابراین، این روال باید اجتناب شود.
02:16	توجه کنید که مادر میتواند نوک پستان را در طول حمام تمیز کند.
02:21	با این حال، اگر نوک پستان ترک خورده ایجاد شود، مادر باید بعد از هر شیردهی آن را تمیز کند.
02:28	پس از تمیز کردن، مادر باید hind-milk بر روی زخمش بمالد
02:32	چون hind-milk شامل موادی است که کمک به بهبود و مبارزه با عفونت می کند.
02:39	بنابراین، جلوگیری از ترشح ارگانیسم ها از دهان کودک به نوک پستان ترک خورده می کند.
02:46	سپس نوزادان با tongue tie هستند.
02:50	Tongue tie شرایطی است که نوک زبان کودک به قسمت پایینی درونی دهان متصل باشد.
02:58	این یک حالت کمیاب است.
03:01	تغذیه نوک پستان معمولاً در کودک با tongue tie مشاهده می شود.
03:06	در مواردی که کودک دارای tongue tie است، فقط چفت شدن درست کافی نیست و جراحی مورد نیاز است.
03:16	بنابراین، در چنین مواردی، مادر باید همیشه به دکتر مراجعه کند.
03:22	حالا، به بررسی درمان برای نوک پستان دردناک و یا ترک خورده می پردازیم.
03:27	اگر مادر نوک پستان درد ناک و یا ترک خورده دارد، پس کارمند بهداشتی باید سینه و نوک پستان مادر را بررسی کند،

03:37	به مادر بگویید که کمی شیر را قبل از شیردهی بدوشد.
03:42	این سینه‌ها را سبک می‌کند و نوزاد به راحتی متصل می‌شود.
03:47	بغیر از این دوشیدن شیر خطر عفونت، nipple fissure و mastitis را کاهش می‌دهد.
03:55	سپس مادر را راهنمایی کنید تا کودک خود را به درستی به سینه خود متصل کند.
04:01	به یاد داشته باشید، تداوم تغذیه با شیر مادر یکی از عواملی است که مقدار شیر مادر را تعیین می‌کند.
04:09	بنابراین، مادر نباید شیردهی را متوقف کند.
04:13	هنگام شیردهی مادر باید با سینه ای که کمتر دردناک است شروع کند.
04:20	اگر شیردهی هنوز دردناک باشد، مادر می‌تواند با استفاده از دست خود مقداری شیر بدوشد و آن را با یک قاشق یا فنجان به کودک بدهد.
04:32	همچنین، بعد از هر شیردهی، همانطور که قبلاً توضیح داده شد، چند قطره hind-milk را بر روی منطقه آسیب دیده اعمال کند.
04:42	به یاد داشته باشید، از موارد زیر در نوک سینه های دردناک و متورم و حتی در نوک پستان سالم استفاده نکنید
04:49	صابون، روغن، لوسیون، خوشبوکننده و عطر.
04:54	آنها ممکن است حاوی مواد تحریک کننده باشند.
04:57	این‌ها اگر مادر نوک سینه دردناک یا ترک خورده داشته باشد، وضعیت را بدتر می‌کنند.
05:03	در شرایط شدید، مادر باید به دکتر یا کارمند بهداشت مراجعه کند.
05:09	برای جلوگیری از نوک پستان دردناک و یا ترک خورده، بلافاصله پس از تولد شیر مادر داده شود.
05:15	همیشه اطمینان حاصل کنید که نوزاد در هنگام شیردهی عمیقاً به سینه چفت شده است.
05:22	حالا نوک سینه های صاف یا معکوس را توضیح می‌دهیم.
05:28	نوک سینه های تخت از سطح areola خارج نمی‌شوند.
05:33	در حالی که نوک سینه های معکوس معمولاً در جهت داخلی فرو می‌روند.
05:38	این خیلی مهم است که مادر بداند که نوک پستان مسطح یا معکوس مانع شیردهی نیست.
05:48	از آنجا که، در هنگام چفت شدن درست، کودک به areola چفت می‌شود نه بر روی نوک پستان.
05:56	توجه داشته باشید که در مورد نوک پستان های صاف و یا معکوس، مادر در هفته اول زایمان به کمک نیاز دارد.
06:03	در طول این دوره، کارمند بهداشت باید مادر را در مورد چفت شدن درست راهنمایی کند.
06:08	این باعث اعتماد به نفس او می‌شود.
06:11	به یاد داشته باشید، در صورتی که مادر نوک پستان صاف یا معکوس داشته باشد، بهترین روش نگهداری برای شیر دادن
06:22	موثر، نگه داشتن گهواره ای، فوتبال و روش semi-reclining می‌باشد.

06:26	همانطور که در آموزش پیشین توضیح داده شده است، در هر زمان، بسیار مهم است که مادر سینه را به نحو صحیح نگه دارد.
06:37	که لب های کودک و انگشتان مادر در یک جهت قرار می گیرند.
06:42	توجه داشته باشید که چفت شدن نادرست باعث نوک پستان درد ناک می شود.
06:47	به یاد داشته باشید از بطری های تغذیه یا محافظ نوک پستان استفاده نکنید.
06:52	برای کودکانی که از سینه های دارای نوک سینه های مسطح یا معکوس تغذیه می کنند، مشکل ایجاد می شود.
07:00	مادر باید مقدار زیادی تماس پوست با پوست با کودک داشته باشد.
07:04	این کمک به تحریک oxytocin reflex در مادر می کند و شیر مادر به راحتی بیرون می آید
07:12	همیشه به یاد داشته باشید، چفت شدن صحیح به سینه کلید برای مقابله با بسیاری از این شرایط نوک پستان است.
07:19	این ما را به پایان آموزش شرایط نوک پستان در مادران شیرده می آورد.
07:26	در این آموزش، ما در مورد نوک سینه های دردناک و یا ترک خورده و صاف و یا معکوس یاد گرفتیم.
07:31	
07:34	این برنامه توسط Spoken Tutorial Project, IIT Bombay منتشر شده است.
07:40	بودجه Spoken Tutorial Project توسط NMEICT, MHRD دولت هند تأمین می شود.
07:47	اطلاعات بیشتر در این لینک موجود است.
07:52	بخشی از بودجه توسط کمک سخاوتمندانه WHEELS Global Foundation تأمین شده است.
07:59	این برنامه بخشی از Maa aur Shishu poshan project می باشد.
08:04	<p>domain reviewers این برنامه Dr. Taru Jindal, MS Obstetrics و Dr. Rupal Dalal, MD Pediatrics and Gynecology می باشند.</p> <p>متخصص تغذیه Rajani Sawant به همراه animator Arthi Anbalagan از IIT Bombay ترجمه و صدا گذاری شبیم اقبال. با تشکر از شما</p>